

Ku sumowga sunta rasaasta waa dhibaato caafimaad oo halis ah, laakiin laga hortagi karo. Sunta rasaasta waa bir sun ah oo loo isticmaalo alaaboojin badan sida rinxiga, carada madow, battariga, naxaasta, gaaska baabuurta iyo qijiisa. Jirka oo ay ku badato sunta rasaasta, ama sunta rasaasta waxay sababi karaan dhibaatooyin caafimaad oo keeni kara halis joogto ah. Sunta rasaasta waxay dhibaato u gaysan kartaa maskaxda, kilyaha iyo habdhiska neerfayaasha. Ma jirto heer ammaan ah oo ku jiri karta sunta rasaasta.

Sunta rasaasta waxay halis ku tahay carruurta da'da yar waxayn sunta rasaasta saamayn ugu yeelan kartaa siyaabo kala duwan.



Sunta rasaasta-Ka timaada Renjiga

Busta sunta rinxiga waa isha ugu saraysa ee laga qaado ku sumoobida sunta rasaasta. Sanadkii 1978-kii rinxiga uu ku jiro sunta rasaasta ayaa laga mammucay in la mariyo guryaha. Inta badan guryaha la dhisay ka hor ayay u badan tahay inay ku jiraan sunta rasaasta. Carruurta waxa ay sunta rasaasta ka qaadi karaan sunta rasaasta marka la samaynaayo mashaariicda dayactirka iyo jajabka darbiga, gabalada iyo rinxiga soo foqfoqay. busta sunta rasaasta ayaa la neefsan karaa ama la liqi karaa.

Carada Madow ee dhulka iyo biyaha la cabو

Ciida waxay lahaan kartaa sunta rasaasta ee ka timaada waxa ka soo xumaaday, dusha kore renjiga guriga, dhismo, ama deydadka. Sababta oo ah in sunta rasaasta oo horay looga helay shidaalka la isticmaalay, aya asunta rasaasta laga heli karaa, Sunta rasaasta waxaa laga heli karaa biyaha la cabو inta ay soo marayaan tubooyinka duqoobay ee daxalaystay, qalabka tubooyinka lagu sameeyo.

Ilaha kale ee lag hello Sunta rasaasta

Carruurta waxa ay sunta rasaasta ka qaadi karaan ilaha kale oo lag heli karo sunta rasaasta.

- **Sunta rasaasta laga heli karo goobaha shaqada ama meesha waalidka ay dhigtaan dharka:** Dhismaha iyo dayactirka, dayactirka baabuurta iyo ka shaqaynta baterigam tubooyinka, alxanka iyo kabida fiilooyinka.
- **Sunta ku jirta dheriga iyo digsiyaasha:** Dheriga dhoobada ka samaysan iyo kuwa macdanta ka samaysan ee la alxamay
- **Sunta rasaasta laga hello alaabihii hore iyo alaabaha sukunto maanada ah:** qalabka dhismaha, iyo waxyaabaha kale, xitaa haddii ay u muuqdaan kuwo nadiif ah.
- **Sunta rasaasta alaabaha:** Waxyaabaha carruurta ku ciyaraan iyo dahabka(qalinka) lagu sameeyay wadamo kale, nac nac la soo dhoofiyi (qaasatan kuw ka yimaada Mexico), cuntada gasaca ku jirta , xawaashka (qaasatan marka laga keeno wadamo kale), furayaasha birt ah,waxyaabaha dumarka isku qurxiyan ee dibada ka yimaada iyo daawo dhireedka.
- **Sunta rasaasta laga hello farshaxanka iyo isboortiska:** Dhalooyinka dhaxalaystay, xabadaha, maqaalinta malaayga, iyo rinxiga farshaxanka.



Ka hortagga ku sumowga Sunta rasaasta

Ka hortag Sunta rasaasta ee carruurta adoo ka dhigaaya xaalada gurigaaga mid wanaagsan, si ammaan ah uga nadiifi sunta rasaasta, iyo inaad cunto cunto caafimaad leh.

- Wuxaad mar walba ka dhaqdaa gacmaha caruuerta in aanay wax cunin iyo inta aysan seexan, waxaadan hubisaa in alaabada ilmo ku ciyaraan aad busta ka nadiifiso oo aad inta badan dhaqdo.
- Wuxaad casriyada iyo raashiinka aad ku siisa carruurta miiska ama kursiga dheer.
- Dayactir meelaha guriga ee fofqay, rinxiga soo foqfoqaaya. kana fogee goobahan carruurta ilaa laga dayactiro.

- Dhulka meelaha qoyan, waxaad ku nadiifisaa maro/shukumaan, waxaad isiticmaashaa Faakyuum leh filter si tartiib ahna ugu nadiifi Faakyuumka.
- Iisticmaal habka ka hortaga sunta rasaasta marka aad guriga dayactirayso, sida adigoo isticmaalaaya maro qoyan iyo aad ku xoqdo shay qoyan, hana isticmaalin mishaarta korontada ama qoriga kululeeyaha.
- Beeraha raashinka ee beeraha ku jira oo aan lahayn Sunta rasaasta ugu yaraan seddex mitir ka fogee dhismayaasha iyo wadooyinka mashquulk badan.
- Kabaha isaga bixi albaabka si aad uga hortagto in aad ciida guriga soo gelliso ciidaas oo ay ku jiri karto sunta rasaasta.
- Biyaha baaritaan ku samee. Dalbo qalabka baaritaanka biyaha ee lagaga baaro sunta rasaasta qiimihiisu yahay \$12 adigoo wacaaya 800-660-9997.



Wixii faahfaahin intaas ka badan oo ku saabsan halista sunta rasaasta iyo ku sumowgeeda, wac 800-439-8550 ama booqo healthvermont.gov/lead.